OMGAAN MET NEGATIEVE GEDACHTEN

Back
PAC

Iedereen heeft wel eens last van negatieve gedachten. De één heeft er vaker last van dan de ander.

Jij bent iemand die hier gevoelig voor is. In deze sessies leer je hoe je ermee kan omgaan. Dit doen we door te kijken wat jou uniek maakt en hoe persoonlijkheid je gedrag beïnvloedt.

Je leert hoe negatieve gedachten je in de problemen kunnen brengen, bijvoorbeeld met alcohol en cannabis, en hoe je met die gevoelens kan omgaan.

WIE BEN IK?

Iedereen reageert op zijn manier op situaties. Hoe je reageert op een situatie wordt onder meer bepaald door wie je bent, door je persoonlijkheid. Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheden, verschillende types.

Mensen met een gevoeligheid voor negatief denken piekeren soms over de toekomst of over het verleden. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en zijn perfectionistisch. Soms voelen ze zich niet zo goed in hun vel.

In welke zaken herken jij je wel eens?

- ❑ Denken dat je niet zo succesvol bent als anderen
- ❑ Het gevoel hebben dat het leven niet veel goeds voor je in petto heeft
- ❑ Je vaak slecht voelen of minderwaardig aan anderen
- ❑ Denken dat je niet succesvol gaat worden later
- ❑ Denken dat anderen meer plezier hebben dan jij
- ❑ Denken dat je vrienden je soms saai vinden
- ❑ Weinig zelfvertrouwen hebben en moeite hebben met keuzes maken
- ❑ Vaak humeurig zijn en snel geïrriteerd raken
- ❑ Van jezelf vinden dat je in veel dingen niet goed bent

- ❑ ....
- ❑ ....
- ❑ ....

VERJAARDAGSFEEST NIELS

Bekijk het filmpje.



Niels houdt een verjaardagsfeestje bij hem thuis. Hij heeft heel wat vrienden uitgenodigd. Twee vrienden brengen een fles sterkedrank mee. Maar van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden …

Hoe voelt Niels zich?

....

....

Hoe reageert Niels?

....

....

Wat vind je herkenbaar in de reactie van Niels?
Hoe zou jij reageren in zulke situaties?

....

....

....

"Zondar drank vinden ze mijn feestje natuurlijk saai … Maar mijn ouders hebben nog zo gezegd: geen alcohol vanavond!"

VERJAARDAGSFEEST BRAM

Bekijk het filmpje.

Hoe komt het dat Bram anders reageert dan Niels wanneer zijn vrienden drank mee hebben?

....

....

....

....

ALCOHOL EN CANNABIS EN IK

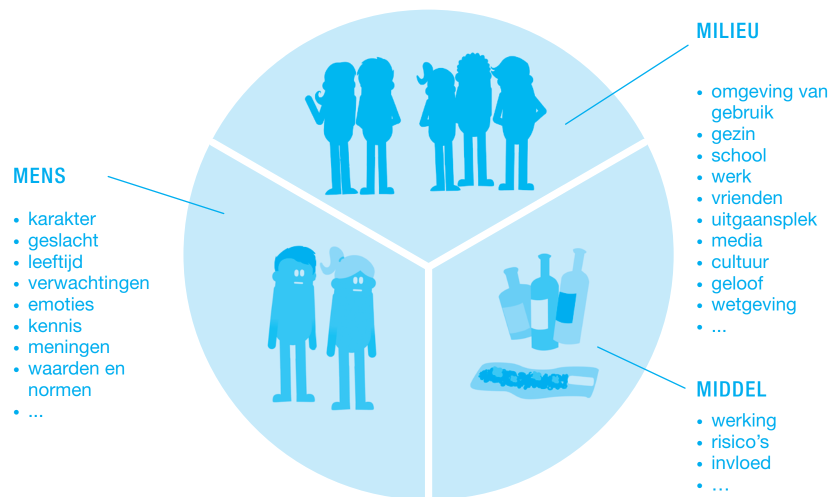
Je kan op verschillende manieren omgaan met steeds terugkerende negatieve gedachten. Sommige manieren van reageren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we riskante reacties.

Mensen die gevoelig zijn voor negatieve gedachten kunnen alcohol of cannabis (of andere drugs) gebruiken om met steeds terugkerende negatieve gedachten om te gaan. Alcohol of cannabis kunnen namelijk tijdelijk de negatieve gedachten onderdrukken. Maar eigenlijk worden ze alleen maar erger omdat je niet leert hoe die gedachten te controleren. Het is dus belangrijk om andere manieren te leren om met negatieve gedachten om te gaan.

WAT MAAKT OF IEMAND PROBLEMEN KRIJGT MET ALCOHOL OF CANNABIS ?

Persoonlijkheid is niet het enige dat een rol speelt in hoe je met situaties omgaat. Er komt veel meer bij kijken. Verschillende factoren bepalen mee je gedrag op een specifiek moment.

Er zijn 3 grote groepen van zaken die een belangrijke rol spelen:
Mens, **Middel** en **Milieu**.





MARIE
Marie en haar klasgenoten scoorden slecht op een groepswerk voor Nederlands. Marie denkt dat het allemaal aan haar ligt omdat ze nooit goed scoort op Nederlands. Ze vindt ook dat ze niet zo goed is in groepswerken als de rest. Ze denkt dat haar groepsleden het slechte punt op haar zullen steken. Marie drinkt een glas alcohol wanneer ze thuis komt, omdat ze denkt dat ze zo van het negatieve gevoel kan af geraken.

Herken je **Mens**, **Middel** en **Milieu** in de situatie van Marie? Vul ze in dit schema in:

MILIEU

....

....

....

....

....

MIDDEL

....

....

....

....

MENS

....

....

....

....

DE VOOR- EN NADELEN VAN MIJN GEBRUIK

Bekijk opnieuw het voorbeeld van Marie. Wat zouden volgens jou voordelen en nadelen kunnen zijn van haar gedrag?

Voordelen:	Nadelen:
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Denk aan een situatie waarin je zelf alcohol of cannabis gebruikte.
Wat waren de voor- en nadelen?

Voordelen:	Nadelen:
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

In moeilijke situaties reageer je vaak op de manier die je gewoon bent, zonder er veel over na te denken. Je doet bijvoorbeeld alsof je iemand niet gezien hebt, omdat je denkt dat die persoon je niet leuk vindt. Alcohol en cannabis lijken soms op korte termijn te helpen bij het omgaan met negatieve gedachten. Maar je leert de situatie niet op te lossen door het gevoel uit de weg te gaan.

WAT IK WIL BEREIKEN

Iedereen vindt bepaalde dingen belangrijk en iedereen wil bepaalde doelen bereiken. Ons gedrag heeft gevolgen op korte of langere termijn. Dit kan er soms voor zorgen dat we onze doelen minder makkelijk kunnen bereiken. Zoals het geval is bij Seppe.

SEPPE
Seppe is verliefd op een meisje uit de klas, maar durft haar niet aan te spreken omdat hij denkt dat hij haar niet waard is. Maar als hij het niet probeert, worden ze nooit een koppel.

Wat zijn jouw doelen?

Vul ze hieronder in en geef voor ieder doel aan:

- ***Hoe belangrijk vind je het doel?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk).
- ***Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je elk doel kan bereiken?***
  Geef een punt van 1 tot 10 (1 is bijna geen vertrouwen, 10 is 100% vertrouwen dat het je lukt).

DOEL	Belangrijkheid	Vertrouwen
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat kan jij doen om je doelen te bereiken?

....

....

....

Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je doelen niet bereikt?

....

....

....

Stel dat je op dezelfde manier alcohol of cannabis blijft gebruiken,
of meer gaat gebruiken, welke invloed zou dat op je doelen hebben?

....

....

....

“Maar ja, als ik zeg dat we geen alcohol mogen drinken, dan ben ik weer de loser.”

HOE GA IK OM MET MOEILIJKE SITUATIES?

NIELS
Herinner je je Niels nog van in het filmpje? Je zag dat Niels het vervelend vond dat zijn vrienden een fles wodka meenamen naar zijn feestje. Want van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden.



Beschrijf de reactie van Niels:

Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
GEVOELENS

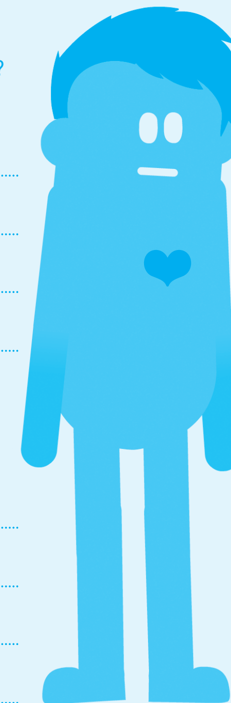
....

....

....

....

Wat komt er in Niels op?
GEDACHTEN



Wat is de situatie?
GEBEURTENIS

....

....

....

....

Wat doet Niels?
GEDRAG

....

....

....

....

DE 4 G'S

Over een reactie denk je meestal niet na. Je bent het gewoon om op een bepaalde manier te reageren. Maar als je anders wilt reageren dan je spontaan gewoon bent, is het belangrijk om stil te staan bij hoe je situaties ziet.

BERT
Bert maakt moeilijk vrienden. Dat komt omdat hij spontaan situaties met andere mensen uit de weg gaat. Hij is bang dat ze hem niet leuk gaan vinden. Als hij er zich bewust van wordt dat hij zo denkt en zo reageert, kan hij proberen er iets aan te doen. Hij kan proberen er anders over te denken en ervoor kiezen om toch meer dingen samen met anderen te doen. En door zo meer mensen te zien, maakt Bert meer kans om vrienden te maken!

Je **gedrag** is er niet zomaar. Het gedrag dat je stelt in een bepaalde situatie, wordt altijd veroorzaakt door het samengaan van de **gebeurtenis** waarin je je bevindt, hoe jij die gebeurtenis ziet en de **gedachten** en **gevoelens** die bij je opkomen.



AMBER
Het is weekend en Amber heeft niets gepland. Ze heeft het gevoel dat niemand in haar is geïnteresseerd en dat ze daarom niet wordt uitgenodigd door vriendinnen. Ze heeft geen zin om op te staan en blijft dan maar lang in bed liggen. Ze voelt zich futloos en leeg. Ze heeft een joint liggen die ze van een buurjongen heeft gekregen. Die zei dat je er vrolijk van wordt. Amber steekt de joint aan en hoopt dat ze er zich beter door voelt.

Beschrijf de vier G's
in de situatie van Amber:

GEDACHTEN

GEVOELENS

....

....

....

....

GEBEURTENIS

....

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

....

PROBEER HET THUIS

Denk aan een situatie
waarin je alcohol of cannabis gebruikte.
Herken je de vier G's:



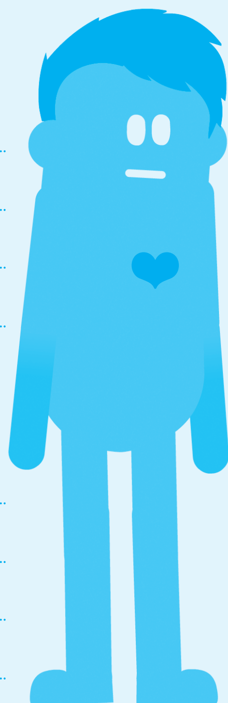
GEVOELENS

....

....

....

....



GEBEURTENIS

....

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

....

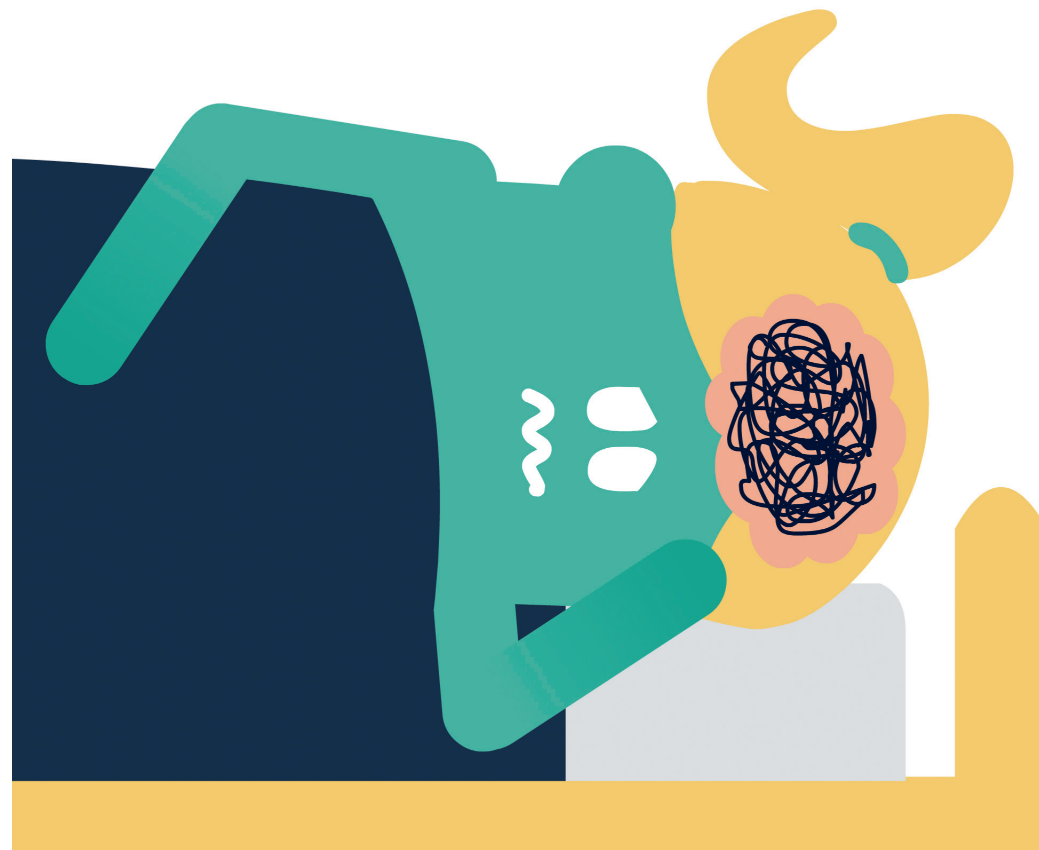
HOE REAGEER IK IN MOEILIJKE SITUATIES?

Door te leren herkennen wat er aan je gedrag vooraf gaat, kan je leren om in moeilijke situaties op een andere manier te reageren dan je gewoon bent. Je hebt dan meer keuze. Dat kan ervoor zorgen dat er andere en misschien betere gevolgen zijn.

We gaan de **vier G's** nu verder inoefenen. Er komt nu ook een **vijfde G** bij, namelijk de GEVOLGEN van je gedrag.

ASTRID EN HAAR EERSTE SCHOOLDAG - VERSIE 1

Bekijk het filmpje.



Beschrijf de 5 G's
in de situatie van Astrid.

GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

Gedachten waardoor je je nog meer angstig gaat voelen, noemen we uitlokkende gedachten. Deze zullen zich meer voordoen in situaties waarin je je bijvoorbeeld onzeker voelt of net ruzie hebt gehad, dan in situaties waarin je je goed in je vel voelt.

Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat niemand haar tof zal vinden op school en dat ze uitgesloten zal worden. Dit zorgt ervoor dat ze zich nog slechter gaat voelen.

Als je je uitlokkende gedachten leert herkennen, kan je je er in de toekomst meer bewust van zijn. Als je weet waarop je kan letten, dan kan je dit oefenen.

Een situatie waarin ik me down/neerslachtig voelde:

Herken je de 5 G's
in die situatie?

UITLOKKENDE GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

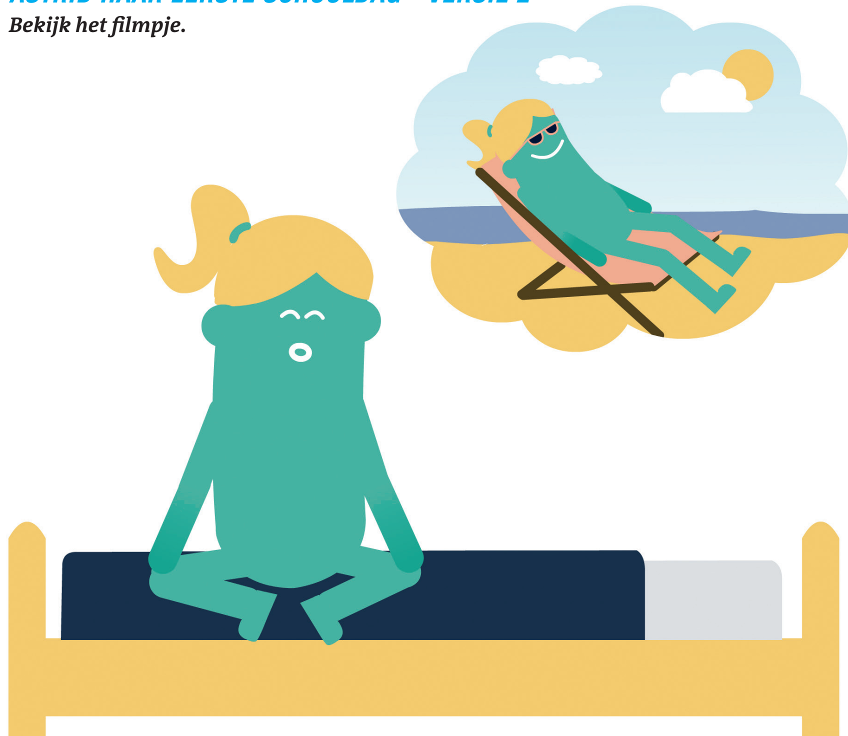
GEDRAG

GEVOLGEN

MIJN UITDAGING

ASTRID HAAR EERSTE SCHOOLDAG - VERSIE 2

Bekijk het filmpje.



Je ziet nu een tweede versie van dezelfde situatie. Dit is een voorbeeld van hoe alternatieve gedachten kunnen helpen om een betere uitkomst te bekomen.

"De eerste schooldag, dat is voor iedereen nieuw. Het moet al erg tegenvallen als er niemand leuk in mijn klas zou zitten."

Beschrijf de 5 G's in de situatie van Astrid.

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEVOELENS

....

....

....

....

....

GEBEURTENIS

....

....

....

....

....

GEDRAG

....

....

....

....

....

GEVOLGEN

....

....

....

....

....

AUTOMATISCHE REACTIES UITDAGEN

Je reageert niet altijd vanuit een negatief denken. Jij hebt ook andere mogelijkheden, er zitten ook andere manieren van reageren in jou. Deze kan je ontdekken door op zoek te gaan naar situaties waarin je anders reageerde.

Aan een situatie kan je meestal niets doen. Maar aan de gedachten en gevoelens die je bij de situatie hebt kan je vaak wél iets doen.

Door je meer bewust te worden van hoe je een situatie beleeft op het moment zelf, kan je meer kiezen hoe je reageert.

Op het moment zelf stilstaan bij iets is heel moeilijk, omdat je gedrag zo snel en zo automatisch optreedt.

Door er wél over na te denken, kan je je automatische reacties veranderen. Je kan kiezen voor alternatieve gedachten. Dit kan je helpen om anders te reageren in dezelfde situatie.

HOE DOE IK DAT?

Probeer je lichamelijke reacties te herkennen en word je bewust van je uitlokkende gedachten

Wees alert voor situaties waarin je je gespannen voelt, het gevoel hebt dat je een krop in de keel krijgt …

Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Zoek dan uit vanwaar de gevoelens komen en probeer na te gaan of ze realistisch zijn. Vaak zijn je gevoelens niet gebaseerd op de waarheid.

Daag je uitlokkende gedachten uit

Je uitlokkende gedachten zorgen ervoor dat je de neiging hebt een bepaald gedrag te stellen. Je kan deze gedachten uitdagen. Dit wil zeggen: proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten. Je uitlokkende gedachten zijn een mogelijkheid, geen feit. Door je er bewust van te zijn hoe die tot stand komen, kan je op een andere manier denken.

Die andere manier noemen we de **alternatieve gedachten** of de **uitdaging**.

Bedenk zelf een situatie waarin jij alcohol dronk of cannabis gebruikte en er een negatief gevolg was:

Wat waren jouw uitlokkende gedachten die ervoor zorgden dat je alcohol of cannabis gebruikte?

....

....

....

Wat waren de gevolgen van je gedrag?

....

....

....

Wat is jouw uitdaging? Welke gedachten kunnen je helpen om ander gedrag te stellen?

....

....

....

Wat zou het gevolg zijn als je het ander (alternatief) gedrag stelde?

....

....

....

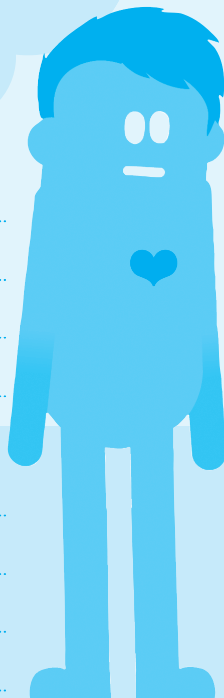
ALEXANDER
Alexander had vanavond met Sam afgesproken op het pleintje. Hij kan Sam echter niet bereiken. Alexander denkt dat hij niet wil komen en niet meer met hem wil omgaan. Hij voelt zich onzeker en begint zichzelf in twijfel te trekken. Om die negatieve gedachten en gevoelens te proberen weg te krijgen, rookt Alexander een joint. Na de joint piekert hij nog meer over Sam en voelt hij zich eenzaam.



Beschrijf Alexander zijn uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die hem kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)



GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

HOE GA JIJ OM MET GROEPSDRUK?

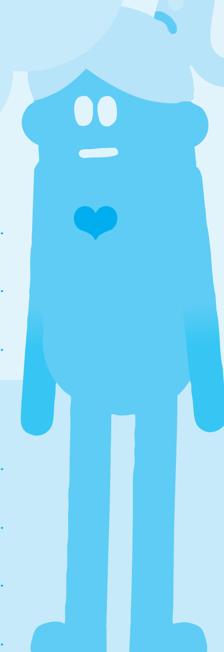
ARIANA
Er is een feestje en Ariana is al een beetje in de wind. Enkele vrienden vragen of ze mee naar buiten komt. Ze gaan een drankspelletje spelen en hebben daarvoor een paar flessen sterkedrank mee. Doet Ariana mee of niet?



Beschrijf Ariana haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)



GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

TIPS

Wat kan je doen als iemand je vraagt om mee te drinken of cannabis te gebruiken?

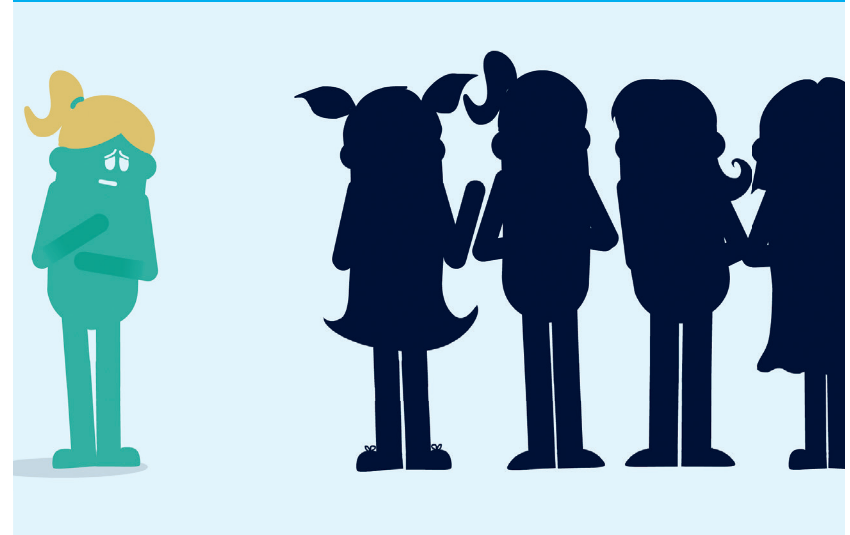
1. Bepaal op voorhand wat jij gaat doen.
   Spreek bijvoorbeeld met jezelf af 'Ik ga niet blowen', 'Ik ga maar één pintje drinken'.
2. Bedenk op voorhand hoe je nee gaat zeggen tegen cannabis/alcohol als het je wordt aangeboden.
   Zeg bijvoorbeeld 'Nee bedankt, ik heb geen zin'.
3. Hoe zeg ik nee?
   - Spreek duidelijk.
   - Kijk de ander(en) in de ogen.
   - Blijft de ander cannabis/alcohol aanbieden, zeg dan dat hij/zij moet stoppen met aandringen.
   - Begin over een ander onderwerp. Je hoeft niet te discussiëren over waarom je niet wil drinken of blowen.
   - Je hoeft je niet te excuseren of uit te leggen waarom je niet wil.
4. Als je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen, denk dan eens na waarom je dat lastig vindt.
   - Wat voor gedachten heb je er over? En kloppen die gedachten wel? Misschien denk je dat mensen teleurgesteld zijn als je niet mee blowt/drinkt, maar maakt het ze eigenlijk helemaal niet uit.
   - Of ben je bang dat ze je saai gaan vinden, zonder dat daar reden voor is?
   - Echte vrienden hebben respect voor wie je bent en voor wat jij kiest.

TIPS

Tips om om te gaan met negatieve gedachten

We hebben geleerd om uitlokkende gedachten en gevoelens te herkennen. Het is belangrijk om je negatieve gedachten uit de dagen, te onderzoeken op hun waarheid. Door er kritisch naar te kijken, kan je andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten.

JASMINE
Jasmine komt aan op school en er staat een groepje meisjes van de klas te giechelen. Zou het misschien over haar gaan? Eén van hen kijkt even naar Jasmine en gibbert dan verder. Jasmine heeft al spijt dat ze geen nieuwere kleren heeft aangedaan vanmorgen, zouden ze daarmee aan het lachen zijn?



Met deze oefening kan je alles nog eens op een rijtje zetten.

UITLOKKENDE GEDACHTEN

ALTERNATIEVE / HELPENDE GEDACHTEN

GEDRAG

GEDRAG

GEVOLGEN

GEVOLGEN

TIPS

Wanneer zijn jouw angstige gevoelens minder?

Wat helpt jou als je je angstig voelt?

Geef niet op

Het is belangrijk om jezelf te belonen als het je gelukt is om situaties anders aan te pakken. Denk aan een concrete beloning. Je kan jezelf een cadeautje geven, iets leuks doen, jezelf een compliment geven …

Als het eens niet lukt is dat geen mislukking. Je kan volgende keer weer opnieuw proberen. Het is belangrijk om niet boos te zijn op jezelf als het niet lukt. Het is niet makkelijk om een gewoonte te veranderen.

Succes!

COLOFON



Auteur
Hanna Peeters, VAD
Joke Claessens, VAD

Met dank aan
Christophe Kino, CGG Eclips – project Mighties
De preventiewerkers TAD verbonden aan de CGG
en hun contactpersonen uit CLB en BJZ

Vormgeving
www.wimvandersleyen.com

Druk
www.drukkerij-epo.be

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2014/6030/12

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be





